LES CHEMINS DE LA SANTÉ

livret pédagogique

CE2 - CM1 - CM2

Léo et la terre

Ministère de la Santé et des Solidarités

L'Assurance Maladie
Caisse Nationale

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

Ce coffret d'éducation pour la santé, conçu et édité par le Comité français d'éducation pour la santé (CFES)* et actualisé par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes)**, est le deuxième d'une collection intitulée *Les chemins de la santé* et consacrée aux quatre éléments : l'eau, la terre, l'air et le feu. Il est destiné aux classes du troisième cycle de l'école primaire (CE2, CM1, CM2).

Il a été conçu par un groupe de travail associant :

- des professionnels de l'éducation pour la santé,
- des enseignants,
- des médecins et infirmières de l'Éducation nationale,
- des auteurs et illustrateurs de livres pour enfants,
- des spécialistes de la nutrition.

L'eau, la terre, l'air et le feu, éléments indispensables à la vie, permettent d'aborder avec les enfants plusieurs thèmes de santé au travers de situations quotidiennes.

Être en bonne santé, c'est d'abord se sentir bien : dans son corps, dans sa tête, dans ses relations à autrui, dans son environnement. La terre y contribue et les manières de l'évoquer sont nombreuses : la terre que l'on cultive pour se nourrir, la terre que les hommes doivent partager, la terre qui nous offre des reliefs et des paysages variés. C'est dans la terre que germe la vie, c'est aussi la terre qui nous ensevelit. C'est elle qui garde la trace des civilisations passées.

Autant de sujets d'apprentissages, de découvertes, de réflexions et d'échanges. Les auteurs de ce coffret espèrent ainsi aider les adultes de l'école à accompagner les enfants sur les chemins de la santé... et de la vie.

* : En partenariat avec CPC France
** : L'Inpes est substitué au CFES depuis le 4 mai 2002 (art. L1417-9 du code de la santé).

Objectifs et contenu

Les coffrets pédagogiques édités dans la collection *Les chemins de la santé* s'inscrivent dans une démarche de promotion de la santé et poursuivent trois finalités éducatives :
• développer le respect de soi-même et **l'autonomie**,
• promouvoir le respect d'autrui et **la solidarité**,
• sensibiliser au respect et à la protection de **l'environnement**.

Les activités proposées permettront donc aux enfants d'acquérir des connaissances mais elles les aideront aussi à prendre soin d'eux-mêmes, à mieux vivre ensemble et à assumer des responsabilités*.

Vous trouverez dans ce coffret :
- **un guide pour l'enseignant,**
- **un livret pour chaque enfant dont les quatre pages centrales sont à emporter à la maison pour inciter à un dialogue avec les parents,**
- **une frise composée de cinq panneaux pour décorer la classe,**
- **un jeu collectif,**
- **des documents d'évaluation.**

Les modalités d'utilisation du coffret sont souples et variées. Chaque enseignant pourra y consacrer plus ou moins de temps et utiliser les différents éléments aux moments qui lui sembleront les plus adéquats.
Néanmoins, dans une perspective d'éducation pour la santé, on évitera les interventions ponctuelles.
On intégrera autant que possible les animations proposées à un projet de classe ou d'établissement.
Plusieurs activités sont conçues pour associer d'autres adultes à ce travail : les collègues enseignants, le personnel de santé scolaire, les parents, les responsables municipaux...

Mode d'emploi

Tout le coffret est construit autour d'une histoire intitulée *Léo et la terre* qui comporte cinq chapitres se rapportant chacun à un thème.
Léo et ses camarades vivent à la campagne. Un nouvel élève arrive dans la classe, il vient de la ville et les autres enfants vont lui faire découvrir toutes les ressources de la nature. L'histoire raconte également la vie quotidienne de ce groupe d'enfants : leurs amitiés, leurs jeux et leurs conflits.

À l'issue de chaque chapitre, plusieurs activités sont proposées. Certaines pourront être réalisées le jour même de la lecture, d'autres dans les jours qui suivent.

• Affichage sur le mur de la classe d'un panneau de la frise. Celle-ci sera complétée au fur et à mesure du déroulement de l'histoire, chaque panneau se rapportant à un chapitre.
• Organisation d'un débat avec les enfants à partir d'un événement relaté dans l'histoire.
• Activités nécessitant souvent peu de préparation et apparaissant dans le livret des enfants : jeux, tests, petites expériences. Les explications et les résultats sont indiqués dans le guide de l'enseignant.
• Activités plus importantes qui ne sont décrites que dans le guide de l'enseignant : sorties, enquêtes, production d'écrits. Celles-ci sont en rapport avec un chapitre de l'histoire mais peuvent être réalisées à n'importe quel moment du projet.

Le jeu collectif a été conçu pour permettre à chaque enfant d'y participer en fonction de ses goûts et de ses domaines de plus grande réussite. Il fait en effet appel à des capacités très diverses : mémoire, logique, adresse, dessin, mime, sport...

Sommaire général du coffret

Thème	Chapitre	Activités du livret enfant	Activités du livret enseignant	Sujet de débat
De la terre à cultiver.	Les pommes de terre.	Le petit jardin. De la terre à la table.	Visite d'un lieu de transformation d'aliments.	Les autres se moquent de moi.
De la terre pour vivre.	Le père Léon.	Le petit forestier. Le petit collectionneur.	L'arbre généalogique.	J'ai perdu quelqu'un que j'aimais.
De la terre pour se nourrir.	La clé d'Arthus.	La machine à digérer. Vrai ou faux ?	Les aliments.	J'ai peur des contrôles.
De la terre pour grandir.	Le jour des frites.	Dans tous les sens ! Croques-tu énergique ?	Les recettes. Enquête sur la restauration scolaire.	J'aime trop les bonbons.
De la terre à partager.	Pique-nique au château.	À la soupe !	Le tour du monde des tables.	À chacun son territoire.

Chaque activité ou débat fonctionne indépendamment des autres. L'enseignant pourra utiliser tout ou partie du coffret en fonction des enfants de sa classe et du temps qu'il souhaite consacrer au thème de la terre.
Le coffret fait appel à des disciplines très diverses : sciences de la nature, expression écrite et orale, activités manuelles, géographie, éducation civique...

Le sujet de la terre est donc traité de manière transversale.
Chacun des cinq thèmes poursuit un certain nombre d'objectifs qui seront précisés au fil des pages de ce guide.

*Pour fixer certains objectifs de ce coffret, les auteurs se sont notamment inspirés du programme suisse «Objectif grandir» (Mandat Plus Prévention, 1993).

Les débats en classe : pourquoi ?

L'histoire racontée dans ce coffret met en scène un groupe d'enfants avec ses amitiés, ses conflits, ses rivalités. Un extrait de chaque chapitre a été choisi pour servir de prétexte à un débat. Les sujets proposés correspondent à des préoccupations fréquentes chez les enfants de ces âges-là.

Donner l'occasion aux enfants de s'exprimer, dans le cadre d'un débat bien structuré, sur des sujets qui les préoccupent ou qui concernent la vie de la classe, est intéressant à plusieurs titres en éducation pour la santé :

- La pratique du débat développe bien sûr les capacités d'écoute, d'expression et de communication.
- Les enfants prennent l'habitude de reconnaître et de respecter les différences individuelles. Ils apprennent à s'entraider et à résoudre, autrement que par la violence, les conflits qui surviennent au sein du groupe.
- Ils comprennent également que les sentiments qu'ils éprouvent sont universels. Que l'on soit enfant ou adulte, on a peur de certaines choses, on est mal à l'aise dans certaines situations, on éprouve parfois du plaisir en prenant des risques, on a du mal à tenir ses résolutions, à faire ce que l'on sait bon pour soi-même, à résister à la pression de ses pairs. C'est important que les enfants en prennent conscience pour qu'ils n'aient pas honte d'en parler et qu'ils ne développent pas une image dévalorisée d'eux-mêmes.
- Plus généralement, la discussion doit les aider à découvrir ce qui influence leurs opinions et leurs comportements.

Les débats en classe : comment ?

L'organisation des débats gagne à respecter un certain nombre de règles pour que chacun (enseignant et enfants) se sente en sécurité pendant ces moments d'échanges.

À titre d'exemple :

- Le débat commence et se termine à une heure précise ; il a toujours à peu près la même durée.
- Le débat est une activité qui ne sera jamais notée.
- Il ne sera pas présenté comme une récompense ni supprimé par sanction.
- Le débat est un moment où chaque enfant peut parler de choses qui sont importantes sans être jugé, sans être puni, sans qu'on se moque de lui.
- Chacun est invité à intervenir, mais personne n'est obligé de prendre la parole.
- On n'interrompt pas celui qui parle.
- Quand on parle, on fait attention à ne pas être trop long.
- Ce qui est dit pendant le débat ne doit pas être répété à l'extérieur sans l'accord explicite de l'enfant concerné.

Il est important d'expliquer ces règles aux enfants et de les rappeler régulièrement. On n'oubliera pas, à la fin du débat, de remercier les élèves qui ont bien voulu faire part de leur expérience.

Les débats peuvent se faire en classe entière ou par demi-classe. Ils sont animés par l'enseignant seul ou **accompagné d'un autre adulte** : infirmière, médecin ou psychologue scolaire par exemple.

Dans ce guide, une grille de questions est proposée pour chaque thème de débat. Il conviendra bien sûr de l'adapter aux enfants et aux circonstances, mais il faudra toujours préparer à l'avance quelques questions pour relancer le débat en cas de besoin et éviter de trop grandes digressions.

Les grilles de débat proposées se terminent toujours par la référence à une feuille personnelle sur laquelle on propose aux enfants d'écrire quelque chose. C'est une manière de conclure. On était dans un temps d'échanges, de confidences, de partage d'idées personnelles, de réflexion collective ; avant de se quitter ou de passer à d'autres activités, on prend le temps d'un retour sur soi-même et on pense à un événement positif pour s'encourager, se donner confiance. Cette feuille se trouve dans le carnet personnel d'évaluation et pourra être utilisée de plusieurs manières : rester secrète pour chacun ou, par exemple, servir de base à une rédaction non notée.

Le petit jardin

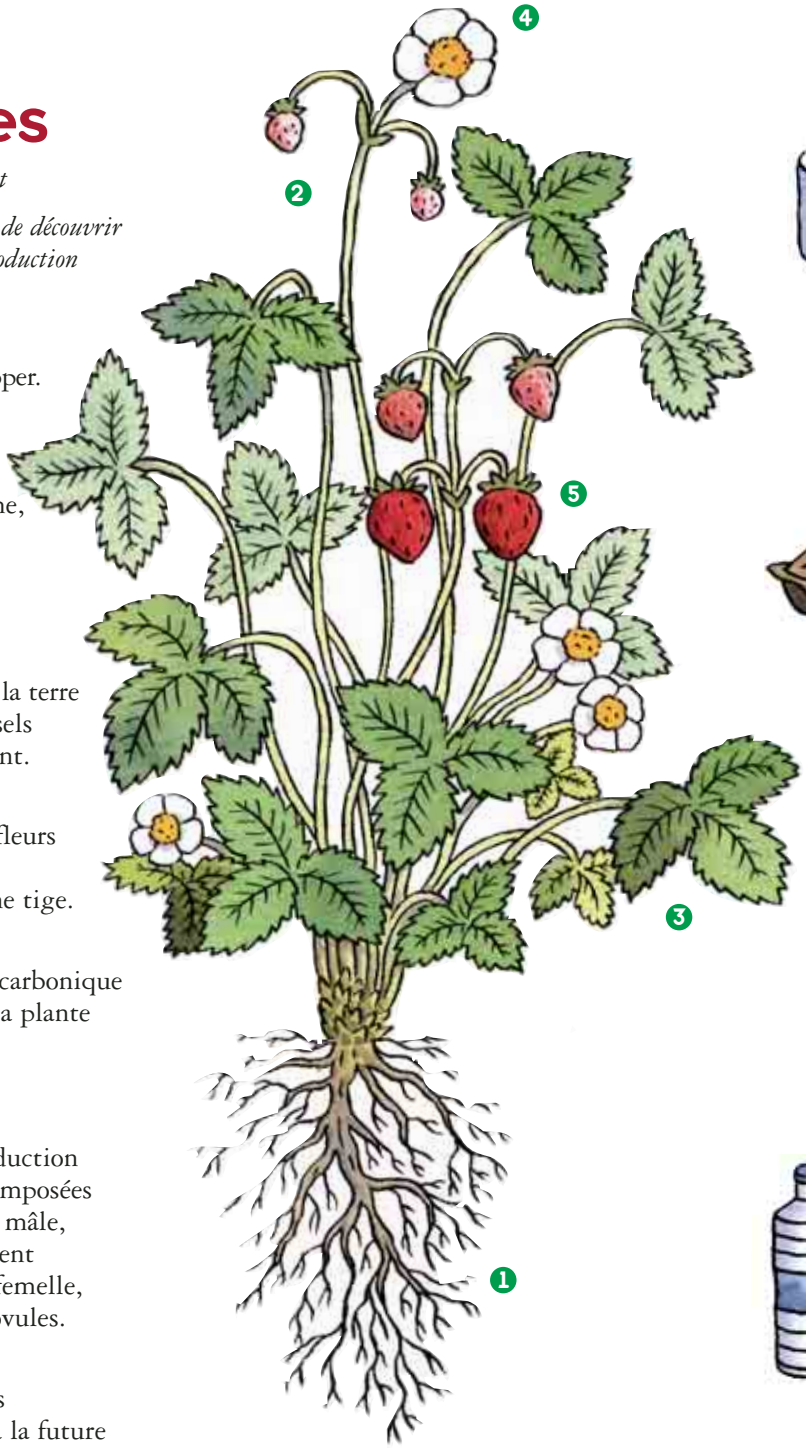
Activité

Les plantes

☞ *page 5 du livret enfant*

L'objectif de cette activité est de découvrir le rôle de la terre dans la production des aliments.

Les plantes ont besoin de la terre pour se développer. Elles y puisent l'eau et la nourriture indispensables à leur croissance. De même, sans soleil et sans air, rien ne pousserait.



❶ Les racines
Elles fixent la plante dans la terre et en retirent l'eau et les sels minéraux qui la nourrissent.

❷ La tige
Elle porte les feuilles, les fleurs et les fruits de la plante. Le tronc d'un arbre est une tige.

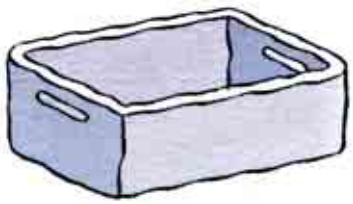
❸ Les feuilles
Elles transforment le gaz carbonique de l'air en carbone, dont la plante se nourrit, et en oxygène, que la plante rejette.

❹ Les fleurs
Elles permettent la reproduction de la plante. Elles sont composées d'un organe reproducteur mâle, les étamines qui contiennent le pollen, et d'un organe femelle, le pistil qui contient les ovules.

❺ Les fruits
Ils contiennent les graines qui donneront naissance à la future plante.

Pour faire pousser des plantes, on utilise des graines, comme pour le blé, ou des parties d'anciennes plantes, comme pour la pomme de terre.
La partie que l'on mange peut être, selon la plante :
- la racine, pour la carotte ; la pomme de terre est plus précisément une tubercule
- la graine, pour le blé et le maïs
- la feuille, pour la salade et le cresson
- les fruits
- la tige, pour la rhubarbe et la blette.

Matériel utilisé pour l'activité



• Une caisse en polystyrène par groupe d'élèves (la demander par exemple au poissonnier)

• Du terreau

• Un sachet de lentilles, un sachet de haricots secs, une pomme de terre par caisse, plusieurs sachets de graines de cresson

• Une bouteille plastique d'eau par caisse
• Des brochettes en bois longues, des petites bandes de papier et de la colle pour faire les étiquettes
• Un feutre

Activité

De la terre à la table

☞ *pages 6-7 du livret enfant*

Les objectifs de cette activité sont de découvrir les richesses produites par la terre et de prendre conscience des différents parcours des aliments, de leur production à leur consommation.

Solution

Il fallait relier dans l'ordre :

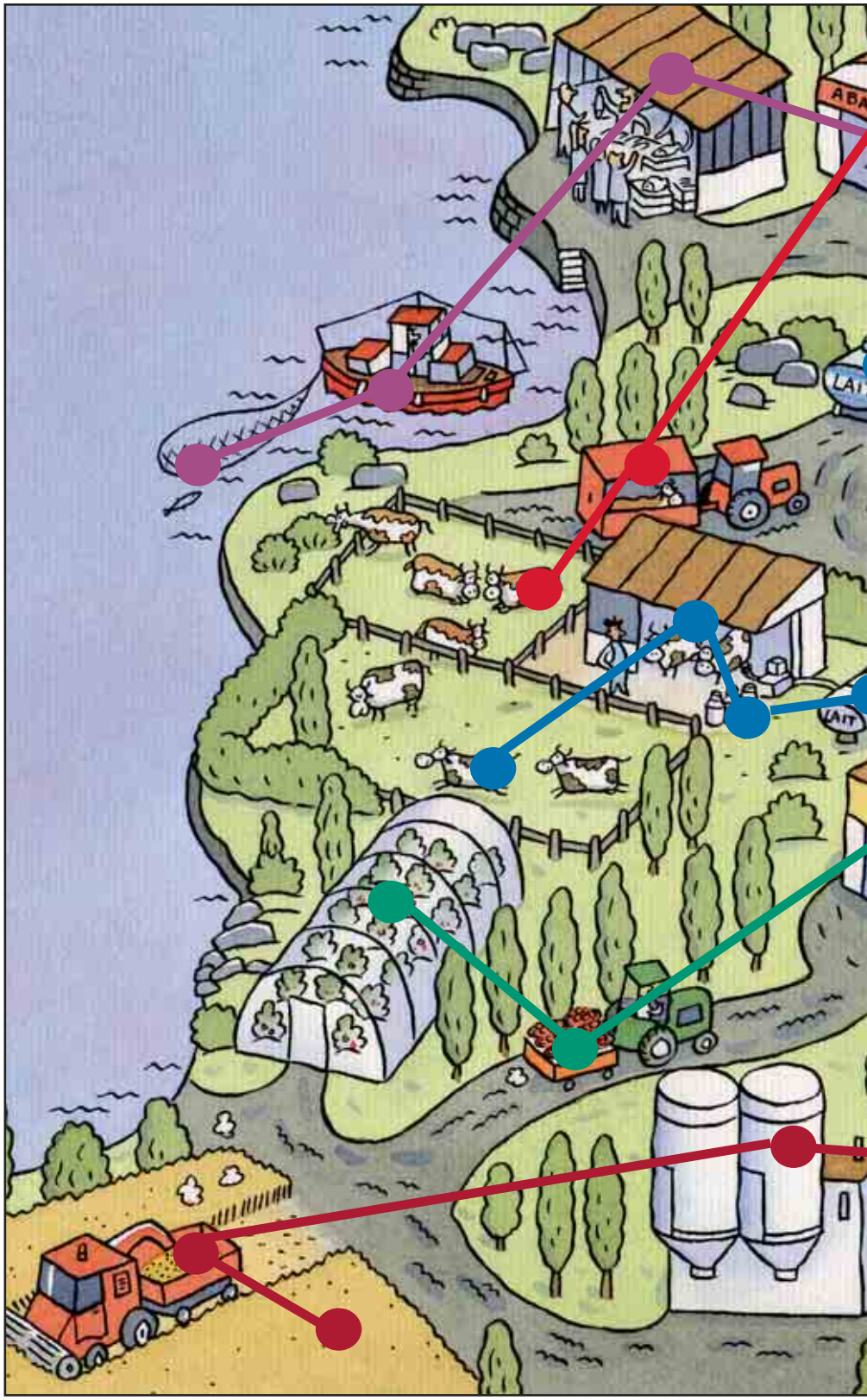
En marron :
le champ de blé, la moissonneuse-batteuse, le silo à grains, la minoterie, la boutique du boulanger et le pain sur la table.

En bleu :
la vache, le box de traite, le réservoir, le camion-citerne de la laiterie, la laiterie qui fabrique le yaourt, le camion frigorifique de la laiterie, la crémerie, le yaourt sur la table.

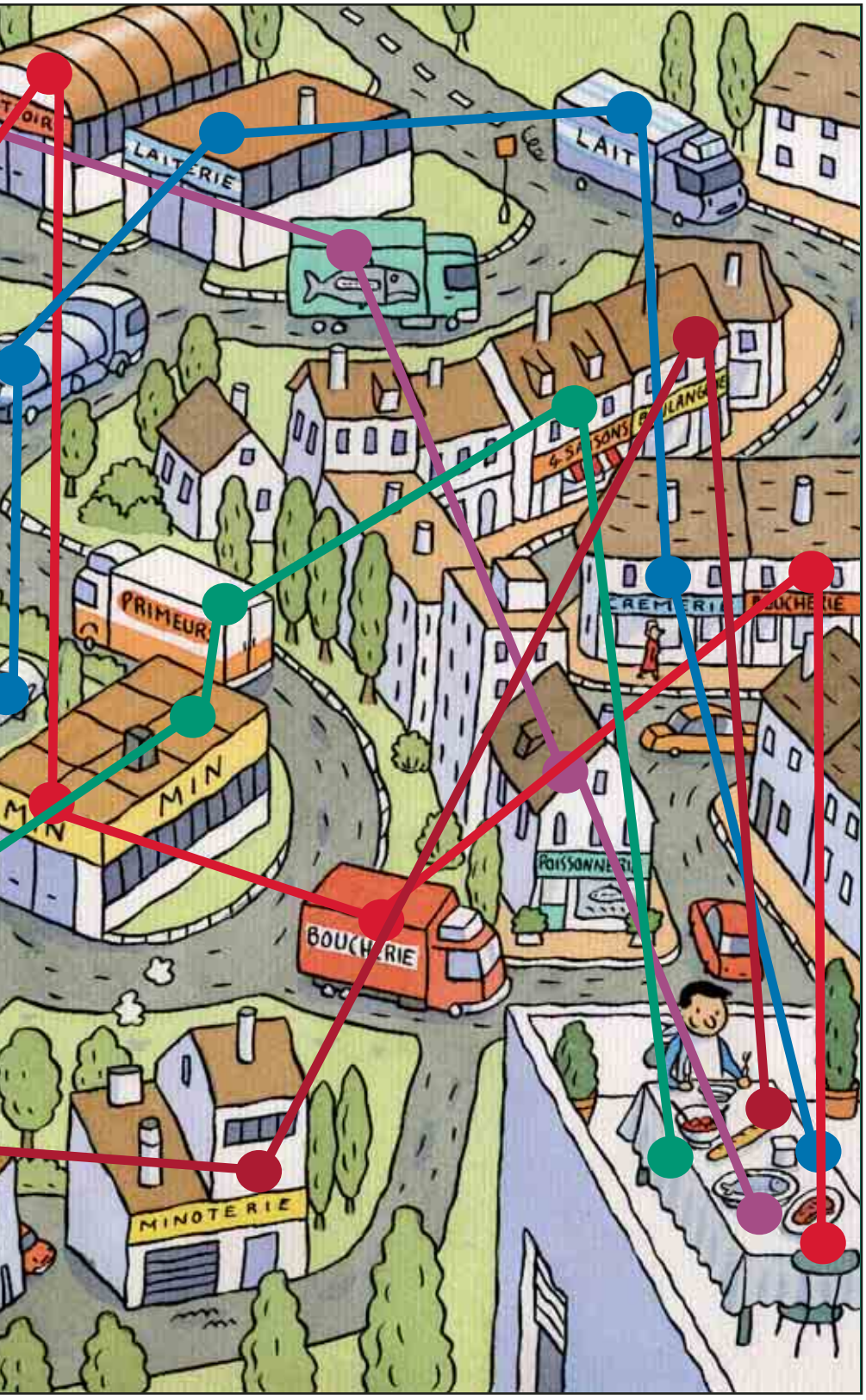
En vert :
la serre du maraîcher, les palettes sur la remorque du tracteur, le M.I.N (Marché d'intérêt national), le camion frigorifique du primeur, la boutique des quatre saisons, la salade de tomates sur la table.

En rouge :
la vache, la bétaillère traînée par son tracteur, l'abattoir, le M.I.N., le camion frigorifique du boucher, la boucherie, le bifteck sur la table.

En violet :
le poisson, le chalutier, la criée, le camion frigorifique du poissonnier, la poissonnerie, le poisson sur la table.



Il y a plusieurs façons de relier la terre à la table :
• par un circuit très court, où le consommateur produit lui-même l'aliment qu'il va manger (l'œuf que l'on va chercher dans son poulailler).
• par un circuit un peu plus long, où le producteur vend à un distributeur (les œufs que le fermier vend au crémier).
• par un circuit plus compliqué, où le produit sera transformé (les œufs sont vendus à une coopérative qui les revend à un fabriquant de crème caramel que l'on achète au supermarché).
Les industries qui transforment les produits de la terre s'appellent les **industries agro-alimentaires**.



la serre du maraîcher
hangar en verre, à température contrôlée, où les fruits et légumes poussent plus vite qu'à l'air libre.

le M.I.N.
le Marché d'intérêt national est l'endroit où les producteurs (agriculteurs) vendent aux distributeurs (bouchers, primeurs, supermarchés...).

la criée
marché où le pêcheur vend son poisson aux poissonniers.

le chalutier
bateau qu'utilise le pêcheur quand il pêche au chalut (une sorte de filet).

le box de traite
bâtiment où l'on trait les vaches à l'aide d'une trayeuse électrique.

la laiterie
usine où le lait est conditionné ou transformé en fromage, en yaourt, en beurre, en crème...

le silo à grains
endroit où l'on stocke le blé.

le camion frigorifique
permet de transporter, à température adaptée et sans les abîmer, les produits de la terre les plus fragiles.

la moissonneuse-batteuse
machine qui permet à l'agriculteur de faucher le blé et de séparer les grains de la paille.

la minoterie
on y moud de grandes quantités de blé pour faire la farine qui sera livrée aux boulangers.

Activité

Visite d'un lieu de transformation d'aliments

Objectif de cette activité : découvrir les différentes transformations subies par les aliments avant d'être consommables ou pour augmenter leur durée de conservation avant d'être disposés sur les lieux de vente.

Le choix de la visite

Nous vous suggérons quelques exemples de lieux de transformations :
- artisanales : fromagerie, boulangerie, etc ;
- plus industrielles : conserverie, usines de fabrication de soupes, de sauces, de plats cuisinés, d'aliments déshydratés, d'huiles, etc.

À noter : pour les industries agro-alimentaires, vous pouvez en général obtenir les renseignements nécessaires en contactant leur service communication et/ou consommateurs.

Découvrir des maraîchers, observer un marché ou une grande surface, sont également des visites possibles pour avoir une vue plus globale et plus complète des différentes étapes.

Comment la préparer ?

Avant la visite, les élèves auront préparé avec vous une liste de questions à poser. Exemples :
- D'où proviennent les aliments ?
- Quels types et quelles quantités de matières premières sont traitées chaque jour (matières premières, produits finis, déchets) ?
- Quelles transformations subissent les aliments ? Lavage, tri, épluchage, découpage, cuisson (quel type ?), congélation, emballage (quel type ?), etc.
- Combien de temps dure la transformation des aliments ?
- L'usine fonctionne-t-elle toute l'année ?
- L'usine fonctionne-t-elle jour et nuit ?
- Les produits sortants sont-ils des produits finis ou des produits intermédiaires ?
- Comment est contrôlée la qualité des aliments ?
- Vers quelles destinations partent les aliments transformés ?

Proposez aussi aux enfants d'emporter un appareil-photo.

Et après ?

Après la visite, vous pouvez répartir la classe en groupes, chacun étant chargé de traiter une étape de la visite et de la retranscrire sous la forme d'un panneau. L'ensemble des panneaux peut former une exposition à montrer aux autres classes ou aux parents.
Chaque groupe peut aussi présenter son reportage à l'ensemble de la classe.
Vous pouvez également faire travailler les élèves sur l'étiquetage des produits alimentaires. La loi oblige, dans le cas de produits préemballés, à préciser le nom du produit, la composition (dont les ingrédients allergènes), la quantité nette, le nom du fabricant, du conditionneur ou distributeur, la date limite d'utilisation optimale, la date limite de consommation, le code-barres, le numéro du lot de fabrication, le mode d'emploi et les conditions particulières de fabrication.
À partir d'étiquettes rapportées de chez eux ou de l'usine, faites-leur retrouver ces différentes caractéristiques.

Débat

Les autres se moquent de moi

«Comme il vient de la ville, Arthus ne sait rien de la campagne. Mais il est assez bon en classe. Un jour, dans un champ, Tom lui demande de ramasser des pommes de terre. Arthus ne les trouve pas car il ne sait pas qu'elles sont enfouies dans le sol. Il s'assied par terre et se met à pleurer. Quelques jours plus tard, Tom raconte cette histoire en classe. Tous les élèves éclatent de rire et se moquent d'Arthus.»

D'après vous, que ressent Arthus à ce moment-là, quels sentiments éprouve-t-il ?

Que pensez-vous de l'attitude des autres enfants ?

Pourquoi se moquent-ils d'Arthus ?

D'une façon plus générale, quelles sont les raisons pour lesquelles on se moque parfois des autres ?

Vous est-il déjà arrivé que l'on se moque de vous ?

Pour nous aider à réfléchir, est-ce-que l'un d'entre vous pourrait raconter ce qui lui est arrivé ?

- Comment as-tu réagi ?

- Si un autre enfant avait été dans la même situation, est-ce que tu penses que tu te serais moqué de lui ?

Est-ce-que l'un d'entre vous a très souvent l'impression que les autres se moquent de lui ?

- Peux-tu nous en dire un peu plus ?

- À propos de quoi as-tu l'impression que les autres se moquent toujours de toi ?

- Est-ce que tu en souffres ?

Comment pourrions-nous l'aider ?

Renoncez-vous à faire ou à dire certaines choses par peur que les autres se moquent de vous (prendre la parole en classe, porter certains vêtements...) ?

Avez-vous parfois le sentiment que les adultes se moquent de vous ?

Pensez-vous qu'à l'âge adulte on craint encore la moquerie des autres ?

Conclusion et prolongement

Je vous remercie de ces témoignages qui nous ont permis de réfléchir et qui vous aideront sûrement à mieux vivre ensemble.
Nous avons parlé de la moquerie. Il y a aussi des moments où les autres vous encouragent et même vous félicitent.
Je voudrais que chacun d'entre vous réfléchisse pendant quelques minutes et décrive sur sa feuille personnelle une circonstance au cours de laquelle les autres l'ont félicité.

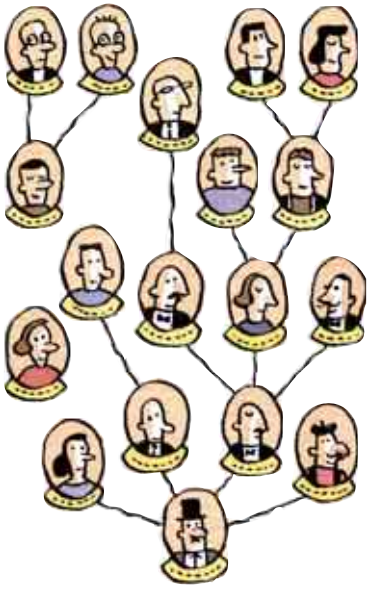
Le cycle de la vie

Activité

L'arbre généalogique

L'objectif de cette activité est de parler du cycle de la vie, de la naissance à la mort.

Chaque élève est chargé de reconstituer, avec l'aide de ses parents, la généalogie de sa famille : les noms, prénoms, dates de naissance, l'âge actuel ou la date du décès des trois générations précédentes. Il peut ensuite remplir l'arbre généalogique (photocopie de la page suivante) avec ces données. À partir de ces documents, il convient de dire aux enfants qu'il existe beaucoup de familles différentes. On peut aussi faire le lien entre les histoires familiales et quelques événements historiques ou techniques.
Exemples : apparition dans les ménages des appareils ménagers, évolution de la consommation alimentaire, de la corpulence, etc.



Débat

J'ai perdu quelqu'un que j'aimais

«Le vieux père Léon est mort.
C'était le grand-père de Violette.
Il avait appris quelque chose
à tout le monde dans le village.
C'est pour ça qu'au cimetière,
le jour de son enterrement,
il y a beaucoup de monde.
Arthus n'est pas rassuré parce que
c'est la première fois qu'il va
à un enterrement et qu'il voit
un cercueil descendre dans la terre,
avec les fleurs et tous ces gens
qui ont l'air triste.
Il ne sait pas quoi dire à Violette.»

Vous est-il déjà arrivé d'assister à un enterrement ?

Est-ce que cela ressemblait à la scène décrite dans l'histoire ?

Pour nous aider à réfléchir, l'un d'entre vous pourrait-il nous raconter ce qu'il a vécu ?

- Peux-tu nous décrire ce que tu as ressenti si ce n'est pas trop difficile pour toi ?

- Est-ce que tu étais triste ?

- Est-ce que tu as pu parler avec d'autres gens de ta tristesse ou de la leur ?

- Est-ce que tu t'es senti très seul ou bien les autres t'ont-ils aidé ?

- Quelles sont selon vous les choses que l'on peut dire ou faire pour aider quelqu'un dans ces cas-là ?

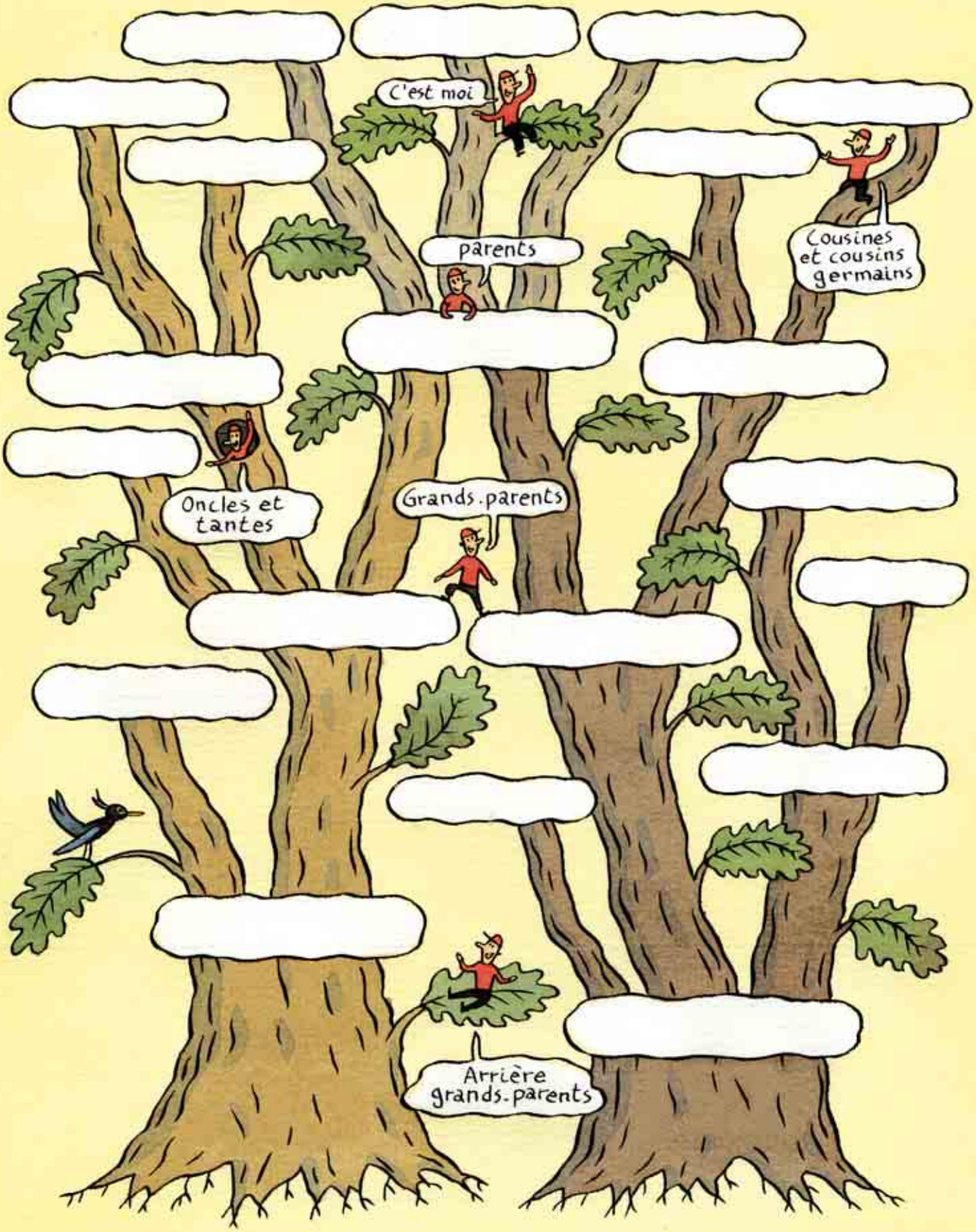
- Pensez-vous que les adultes et les enfants soient tristes de la même façon ?

- Certains adultes ont très peur de faire du mal aux enfants en leur annonçant la mort d'un proche : ils préfèrent ne pas leur dire tout de suite, ou ne pas les emmener à l'enterrement.
- Qu'en pensez-vous ?
- Si c'est arrivé à l'un d'entre vous, peut-il nous en parler, nous dire ce qu'il a ressenti ?

Conclusion et prolongement

Je vous remercie de vos témoignages qui nous ont permis de réfléchir et qui nous apprennent comment nous entraider dans les situations difficiles.
Nous avons parlé de la mort de personnes qui nous sont proches. D'autres choses dans la vie peuvent nous rendre très tristes.
Beaucoup de choses aussi peuvent nous rendre heureux.
Je voudrais que chacun d'entre vous réfléchisse pendant quelques minutes et décrive sur sa feuille personnelle un événement qui lui a fait beaucoup de peine et un autre événement qui lui a procuré une grande joie.

à photocopier



arbre généalogique

Le petit forestier

Activité

Découvrir la forêt

☞ *pages 11-12 du livret enfant*

L'objectif de cette activité est de parler du cycle de la vie par l'observation de la faune et de la flore.

Rien de tel que de s'y promener ! Mais au retour, il faudra classer sur des grands panneaux tous les petits trésors qu'on aura découverts,...

Avant la promenade, il faut prévoir :

- un appareil-photo et une pellicule,
- une grande enveloppe en papier par élève,
- des crayons à papier,
- des feuilles de papier,
- un mètre de couturière.

Les panneaux-découvertes :

- de grandes feuilles de papier,
- des sachets en cellophane agrafés pour mettre les objets en volume,
- des feuilles et objets fixés avec du papier adhésif double-face,
- le nom de l'arbre au marqueur.

Les mots de la forêt

La futaie
C'est l'ensemble des plus hauts arbres de la forêt qui sont nés de graines semées ou qui ont été plantés.

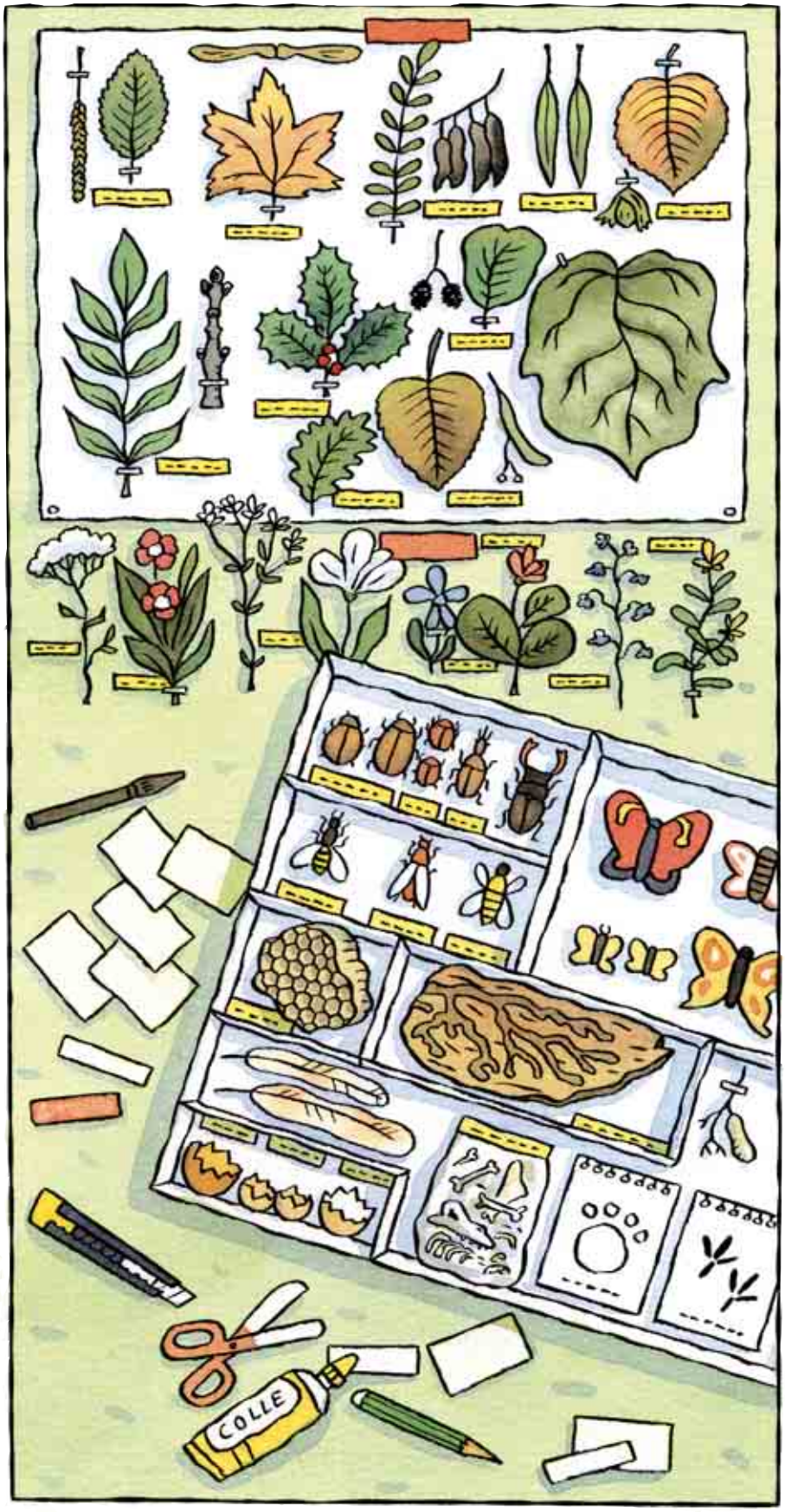
Les taillis
C'est l'ensemble des arbres encore petits et des arbres qui ont repoussé à partir d'une souche.

La clairière
C'est une partie sans arbres de la forêt.

Les sous-bois
Ce sont les arbres naturellement petits de la forêt, et qui le resteront.

Les allées forestières
Ce sont les chemins larges dans la forêt. Elles servent aussi à arrêter les feux.

Il est également possible d'observer la végétation de façon similaire dans un verger.



La machine à digérer

Activité

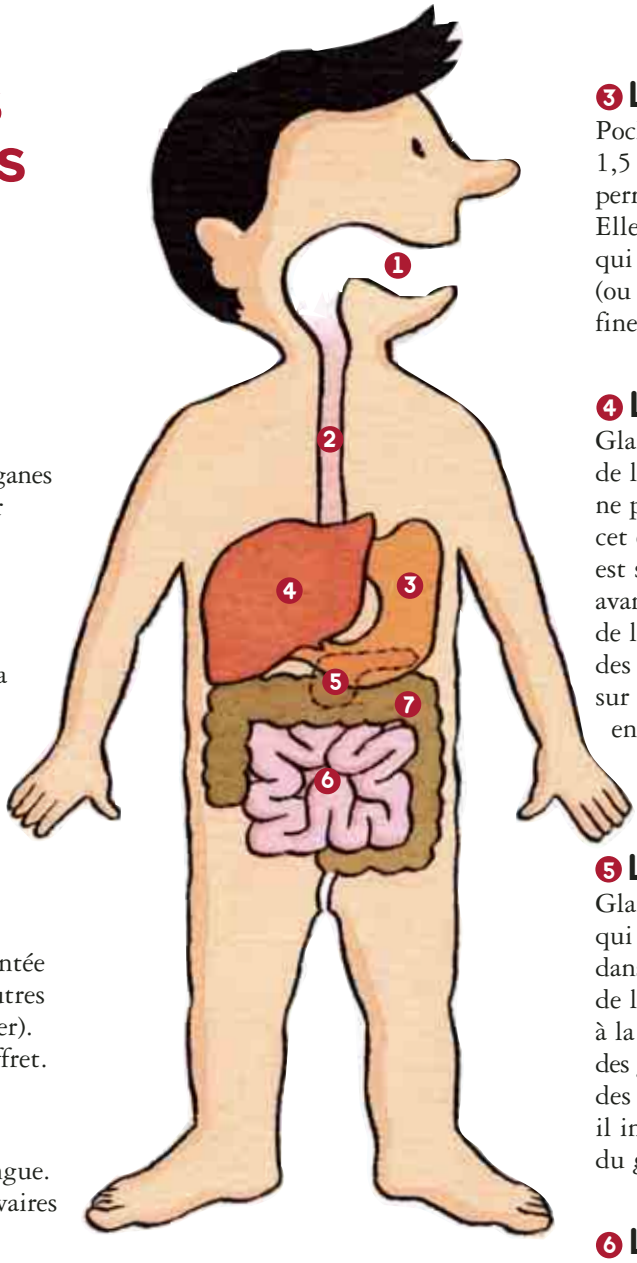
Le parcours des aliments

☞ *page 21 du livret enfant*

L'objectif de cette activité est de comprendre le devenir des aliments à l'intérieur du corps, après leur ingestion.

Individuellement, chaque enfant essaie de retrouver l'ordre des organes de la digestion. Dans un premier temps, il écrit ses réponses avec un crayon de papier dans les cases destinées à cet usage.

Avec l'ensemble de la classe : vous pourrez reprendre le schéma et aider les enfants à retrouver l'ordre logique des éléments.



Pour plus d'explications

Avant de goûter l'aliment, la sécrétion de la salive est augmentée par la stimulation des quatre autres sens (odorat, ouïe, vue et toucher). Se reporter au chapitre 4 du coffret.

❶ La bouche :

Elle comporte les dents et la langue. Les trois paires de glandes* salivaires y déversent leurs sécrétions. Le pain est broyé par les dents grâce à l'action des muscles de la mâchoire, humidifié et ramolli par la salive. Cette dernière contient une enzyme*, l'amylase salivaire, qui commence la digestion* de l'amidon cuit. L'amylase modifie la structure du pain ; une bouchée de pain mastiquée longuement a un goût qui devient sucré.

❷ L'œsophage :

Long tube lisse de 20 cm dans lequel les aliments ne font que passer, après la déglutition. Au bout se trouve le cardia, porte d'entrée de l'estomac, qui ne s'ouvre qu'au passage des aliments.

❸ L'estomac :

Poche élastique pouvant contenir 1,5 litre. Ses parois musculaires permettent le brassage des aliments. Elles comportent des glandes qui sécrètent le suc gastrique (ou acide) ; les aliments sont broyés finement et acidifiés.

❹ Le foie :

Glande la plus volumineuse de l'organisme. Les aliments ne passent pas directement par cet organe. Il fabrique la bile qui est stockée dans la vésicule biliaire avant d'être sécrétée à la sortie de l'estomac. Elle aide à la digestion des lipides*, donc a peu d'action sur le pain qui est très pauvre en graisses. Le foie participe également à la régulation du glucose dans le sang.

❺ Le pancréas :

Glande en forme de feuille qui sécrète le suc pancréatique dans l'intestin grêle, à la sortie de l'estomac. Le pancréas participe à la digestion des aliments contenant des glucides*, des lipides et des protides*. Comme le foie, il intervient dans la régulation du glucose dans le sang.

❻ L'intestin grêle :

Tube long de 7 à 8 mètres, replié sur lui-même, composé de trois parties : le duodénum, le jéjunum et l'iléon. La digestion s'y termine et les nutriments* obtenus (protides, lipides, glucides ainsi que les minéraux et vitamines) sont absorbés* sur toute sa longueur : ils traversent la paroi, arrivent dans le sang et sont transportés dans toutes les parties du corps.

* Se rapporter au lexique page 11.

Les aliments

Lexique

absorption :
passage des nutriments à travers les cellules de la paroi intestinale et déversement dans la circulation sanguine ou lymphatique.

digestion :
réduction des aliments. Elle commence dans la bouche et se fait principalement dans l'estomac et l'intestin grêle. Elle résulte d'un ensemble d'actions mécaniques et chimiques.

enzyme :
substance qui permet une réaction biochimique.

glande :
organe qui fabrique certaines substances (enzymes, hormones, etc.) et les déverse dans le tube digestif, dans le milieu extérieur, ou directement dans le sang.

glucides ou sucres :
combustibles les mieux adaptés au travail musculaire, ils fournissent de l'énergie. Il en existe deux "sortes" : les glucides simples (glucose, saccharose, fructose, lactose, etc.) et les glucides complexes (amidon).

lipides ou graisses :
ils apportent beaucoup d'énergie sous un faible volume et, selon leur origine, sont source de vitamines A ou E, ainsi que d'acides gras essentiels, éléments non synthétisés par l'organisme, devant obligatoirement être apportés par l'alimentation.

nutriment :
éléments assimilables par l'organisme, obtenus à la suite de la digestion des aliments.

protéines ou protides :
constituants de base de toutes les cellules vivantes. Elles servent à construire, entretenir et renouveler les tissus du corps. Elles sont constituées d'acides aminés, dont certains sont indispensables ou essentiels à l'organisme qui ne sait pas les fabriquer.

⑦ Le côlon (ou gros intestin) :
Tube de gros diamètre (5 à 6 cm) dans lequel se termine l'absorption des aliments et surtout celle de l'eau. À la fin du parcours digestif ne restent que les déchets (dont les fibres) : ils sont collectés puis excrétés à travers l'anus.

Activité

L'objectif de cette activité est de comprendre les liens qui existent entre l'alimentation et la vie. Ce sont ces liens qui dictent les besoins alimentaires. Vous trouverez différents éléments vous permettant de parler avec vos élèves des aliments, de leurs groupes, ainsi que des repas.

Chercher les groupes

Avant d'apporter des informations complémentaires aux enfants, il est intéressant de leur permettre d'exprimer ce qu'ils savent et la façon dont ils se représentent les choses. C'est la raison pour laquelle nous vous suggérons d'organiser l'activité de la manière suivante :

• En classe entière, vous demandez aux élèves de citer tous les aliments qui leur passent par la tête. Vous les inscrivez au tableau.

• Vous répartissez les élèves en petits groupes et vous leur demandez de trouver une façon pratique de classer tous ces aliments.

• Si vous leur donnez un exemple de classification, prenez un autre domaine que l'alimentation afin de ne pas orienter leur choix. "Vous avez trouvé un grand nombre d'aliments : je voudrais maintenant que vous les sépariez en plusieurs groupes. Il existe plusieurs façons de classer les choses : s'il s'agissait de vêtements, on pourrait les ranger par leur taille, leur couleur, leur tissu ou selon la saison à laquelle on les utilise... Pour les aliments choisissez le classement qui vous paraît le plus simple".

- À tour de rôle chaque groupe présente sa classification à l'ensemble de la classe. Le but n'est bien sûr pas de découvrir la "meilleure" classification mais de réfléchir aux avantages et aux inconvénients de chaque proposition.

- Vous pouvez alors enrichir les connaissances des enfants en leur présentant une classification basée sur le rôle des aliments dans le corps (le tableau figurant à la page 13 vous donne des informations complémentaires ; il n'est pas directement destiné aux élèves). Vous comparerez cette classification à celles proposées par les enfants : ce qu'elle apporte de plus, ce qu'elle ne prend pas en compte...

Ce système de classement en six groupes plus les boissons permet de varier les aliments tout en couvrant l'ensemble des besoins de l'organisme ; ceci à condition de consommer chaque jour des aliments de chacun des groupes, selon les repères donnés par le Programme national nutrition-santé (PNNS, voir tableau des repères page 14). De façon pratique, l'équilibre alimentaire se fait le plus souvent sur l'ensemble de la semaine.

Le sucre et les produits sucrés (groupe rose) ne sont pas indispensables pour couvrir les besoins nutritionnels. Ils sont synonymes de plaisir et de douceur, particulièrement à cet âge-là, et leur consommation doit être limitée et réservée à des moments de fêtes.

- Photocopiez page 15 la demi-page "À table" et distribuez-en un exemplaire à chaque élève.

Les aliments

Activité

Des aliments aux nutriments

☞ *page 22 du livret enfant*

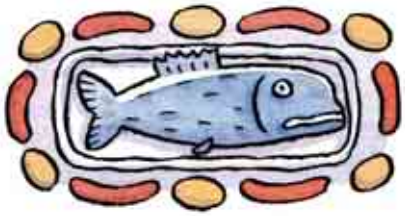
Le questionnaire peut être utilisé en fin d'activité. Voici les réponses :

1. Vrai : il y a beaucoup de vitamine A, indispensable à la vision, dans les fruits et légumes de couleur jaune orangé. Il y en a aussi en grande quantité dans les produits laitiers non écrémés et dans les matières grasses issues du lait (crème fraîche et beurre).

2. Faux : la soupe est un plat peu calorique qui rassasie. Elle donne une sensation d'avoir bien mangé grâce aux fibres des légumes qu'elle contient et, en plus, elle permet de manger des légumes de façon agréable.

3. Vrai : pour couvrir tous les besoins alimentaires, trois repas sont indispensables à tous les âges. Pour les enfants et pour certains adultes, une collation est nécessaire afin de couper la longue période qui sépare le déjeuner du dîner. Prendre un goûter évite souvent le grignotage.

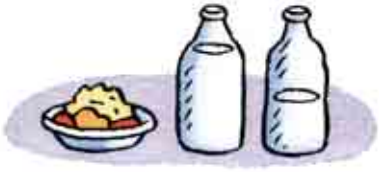
4. Vrai : ces aliments sont riches en vitamines (que notre organisme ne sait pas fabriquer) et en minéraux qui aident notre organisme à se défendre contre certaines agressions. Les fibres qu'ils contiennent ont aussi un rôle fonctionnel indispensable. Leur consommation régulière protège de certains cancers. Il est important de consommer 5 fruits et légumes par jour, crus ou cuits, frais, en conserve ou surgelés.



5. Vrai : la viande, les poissons et les œufs contiennent des protéines qui permettent la construction et l'entretien du corps. Ils font partie du même groupe d'aliments. Il est important de consommer de la viande, du poisson ou des œufs au moins une à deux fois par jour.

6. Faux : l'eau est la boisson la plus désaltérante, c'est-à-dire qui satisfait le plus la soif. Quand il fait très chaud, il est préférable de boire de l'eau. De plus, trop de boissons sucrées peuvent faire grossir.

7. Vrai : l'organisme, à jeun depuis la veille, consomme de l'énergie en permanence, y compris pendant les heures de sommeil. En cas d'absence de ce repas, aucune nourriture n'est absorbée pendant plus de la moitié de la journée (16 heures), ce qui déséquilibre les principaux rythmes biologiques.



8. Faux : notre corps contient plus de 60 % d'eau. Notre besoin quotidien est d'au moins 1,5 litre d'eau, en plus de l'eau contenue naturellement dans les aliments.

9. Vrai : l'intérêt principal des produits laitiers est leur richesse en protéines et en calcium, éléments constructeurs de l'os. Consommer l'un de ces aliments à chaque repas participe à un bon équilibre alimentaire. On trouve aussi du calcium, en quantité intéressante, dans les végétaux.

10. Vrai : les pâtes sont riches en glucides complexes, source d'énergie stockable et disponible au fur et à mesure des besoins. Elles font partie du groupe des féculents (pain et autres aléments céréaliers, pommes de terre et légumes secs). Il est important de consommer du pain ou autres féculents à chaque repas. Sans trop de beurre ou de matière grasse ajoutés, ils ne font pas grossir.

Les groupes d'aliments

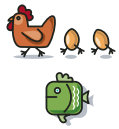
La classification de l'Inpes comprend six groupes d'aliments, plus les boissons. Elle permet de parler de l'équilibre alimentaire de façon concrète, et le code des couleurs une bonne visualisation.

Couleurs	Groupes	Aliments	Principaux nutriments	Principaux rôles de ces nutriments
Marron	Féculents*	Pain, pâtes, riz, semoule, pomme de terre, blé dur, légumes secs, céréales du petit-déjeuner	• Glucides complexes • Fibres, minéraux et vitamines	→ Énergie pour l'activité musculaire et le cerveau
Vert	Fruits et légumes (crus ou cuits, frais, en conserve ou surgelés)	Carottes, haricots verts, poireaux, tomates, pommes, abricots, fraises, poires...	• Vitamines et minéraux • Eau • Fibres	→ Protection de l'organisme → Régulation du transit intestinal
Rouge	Viandes, poissons et produits de la pêche, oeufs	Steak, côtelette, poulet, thon, colin, saumon, sardine, raie, œufs...	• Protéines • Fer	→ Transport de l'oxygène dans le corps
Bleu	Lait et produits laitiers	Lait, fromage, yaourt, fromage blanc, entremets	• Calcium • Protéines • Vitamines B et A	→ Formation du squelette et des dents → Construction et entretien des tissus du corps
Jaune	Matières grasses ajoutées	Beurre, margarine, huile, crème fraîche	• Lipides faits d'acides gras essentiels (selon leur origine) • Vitamines A ou E	→ Énergie «concentrée» → Croissance des tissus
Rose	Sucre et produits sucrés	Sucre, miel, confiture, bonbons, chocolat, sirop, cola...	• Glucose, fructose, glucides simples	→ Énergie «rapide»
Bleu clair	Boissons	Eau, tisane, infusion, bouillon de légumes	• Eau	→ Hydratation

* : Pour des raisons pédagogiques, nous préférons utiliser le terme « féculents » dans ce tableau destiné à un public scolaire. Mais la dénomination exacte de ce type d'aliments pour le PNNS est :« Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs ».

Les repères nutritionnels

correspondant aux objectifs du PNNS pour protéger votre santé

Activité physique	Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour	• A intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...).
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	• *À chaque repas et en cas de petits creux* • *Crus, cuits, natures ou préparés* • *Frais, surgelés ou en conserve* • *Fruit pressé ou 1/2 verre de jus de fruits "sans sucre ajouté" : au petit-déjeuner ou au goûter*
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	À chaque repas et selon l'appétit	• *Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots... (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)* • *Préférer les céréales de petit-déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)*
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 par jour	• *Jouer sur la variété* • *Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...*
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs	 1 à 2 fois par jour	• *En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents* • *Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas* • *Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak hâché 5 % MG...)* • *Limiter les formes frites et panées* • *Poisson : au moins deux fois par semaine (frais, surgelé ou en conserve*
Matières grasses ajoutées	Limiter la consommation	• *Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza)* • *Favoriser la variété* • *Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)*
Produits sucrés	Limiter la consommation	• *Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons* • *Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées...)*
Boissons	Eau à volonté	• *L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas* • *Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)* • *Pas de boissons alcoolisées*
Sel	Limiter la consommation	• *Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré* • *Ne pas resaler avant de goûter* • *Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson* • *Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés*

Source : J'aime manger, j'aime bouger. Le Guide nutrition pour les ados. PNNS, 2005.

Débat

J'ai peur des contrôles

"Monsieur Paul, l'instituteur, a annoncé aux enfants un contrôle de maths pour le lendemain. Pour y échapper, Bastien, Tom et Simon décident d'aller manger des poires vertes. Ils espèrent ainsi avoir la colique et être absents au moment du contrôle."

Que pensez-vous de leur attitude ?

Vous avez sûrement tous un peu peur, certaines fois, d'être interrogés, de ne pas réussir un contrôle ou d'avoir un mauvais livret.

Pour nous aider à réfléchir est-ce que l'un d'entre vous pourrait nous décrire comment cela se passe pour lui ?

- Peux-tu nous décrire ce que tu ressens dans ces moments-là ?
- As-tu trouvé des moyens pour surmonter cette peur ?
- En parles-tu avec tes parents, avec tes copains ?
- As-tu l'impression que cette peur te fais plutôt rater le contrôle ou au contraire t'aide à donner le maximum de toi-même ?
- Ressens-tu cette peur à tous les contrôles ou seulement quand tu n'as pas assez révisé ou seulement pour certaines matières ?
- Et les autres, ressentez-vous les mêmes choses que lui ?
- Y-a-t-il d'autres raisons qui vous donnent parfois très envie de ne pas venir à l'école ?
- Quels sont au contraire les moments que vous appréciez à l'école et que vous ne voudriez surtout pas manquer ?

Conclusion et prolongement

Je vous remercie de vos témoignages qui nous ont permis de réfléchir ensemble et qui m'aident à mieux comprendre vos réactions.

Je voudrais maintenant que chacun d'entre vous réfléchisse pendant quelques minutes et écrive sur sa feuille personnelle les moments qu'il redoute le plus à l'école et les moments qu'il préfère.

à photocopier

À table !

Ces menus ne sont pas bien équilibrés, tous les groupes indispensables ne sont pas représentés.
À toi de trouver ce qui ne va pas et de le remplacer ou de l'ajouter.
Tu peux t'aider de la liste pour des idées d'aliments.

aliments à ajouter, au choix :
pêche, côte de porc, semoule, pommes de terre, poulet, fromage, ananas, jambon, pain, fromage, salade de fruits frais.

Dans tous les sens !

Activité

L'objectif de cette activité est de découvrir l'importance et le rôle des cinq sens dans l'acte alimentaire. L'analyse par les sens permet d'approfondir son jugement face à un aliment et ainsi d'éviter une critique trop rapide, pas toujours fondée (j'aime ou j'aime pas). Elle favorise également l'échange, avec les autres, des sensations perçues individuellement.

L'importance des sens

L'information sensorielle dicte en grande partie nos conduites alimentaires ; elle nous permet d'identifier l'aliment et de décider ou non de le manger, en fonction de notre expérience personnelle et des bases socioculturelles de chacun.

Les cinq sens interviennent dans l'alimentation ; le goût et l'odorat ont une importance particulière.

Le goût

Il est composé de quatre saveurs - le salé, le sucré, l'acide et l'amer - qui sont perçues sur la langue (prédominance d'une saveur par rapport à une autre selon la zone de la langue) par des capteurs, les bourgeons du goût, situés sur les papilles.

L'odorat

Son rôle est primordial dans l'appréciation du goût des aliments (en cas de rhume, les «*aliments n'ont plus de goût*»!). L'olfaction est la résultante de la perception des arômes (voie rétro-nasale) et des odeurs (voie nasale).

Les sensations auditives (par l'ouïe), les couleurs (par la vue) et la texture (par le toucher) participent également à la reconnaissance et à l'acceptation des aliments.

Des activités pour chaque sens

Nous vous proposons une activité pour chaque sens. Vous pouvez en réaliser une ou plusieurs avec votre classe selon la préparation et le temps que vous souhaitez consacrer à la perception des aliments.

La vue : *Les élèves regardent dans leur livret la page 27.*
Ensemble, observez les photos l'une après l'autre. Pour chacune, vous pouvez leur poser les questions suivantes :

Est-ce que cette chose se mange ?

Vous donne-t-elle envie de la manger ? Pourquoi ? Goût, dégoût, description de l'aspect.

Qu'est-ce que c'est ?

Donnez-leur la réponse avant de passer à la photo suivante et demandez-leur s'ils sont ou non attirés par cet aliment.

Réponses (lecture de gauche à droite et de haut en bas) : orange, filet de saumon, pain, écorce d'ananas, coquille d'huitre, feuille de salade, roquefort, entrecôte, peau de poulet.

L'odorat :

Procurez-vous 10 petits flacons à fermeture hermétique (des boîtes de pellicules photos ou bien vous pouvez obtenir des flacons destinés au recueil des urines gratuitement en pharmacie). Numérotez ces flacons et disposez au fond de chacun une petite quantité d'un aliment odorant coupé en petits morceaux ou écrasé : oignon, menthe (ou estragon, persil…), vinaigre, café, poivre, banane, sirop de fraise, vanille liquide, chocolat en poudre et morceau de lard fumé. Si les flacons sont transparents, recouvrez- les d'un papier. Demandez aux élèves d'ouvrir rapidement un flacon, de sentir son contenu les yeux fermés, de le refermer puis de noter sur une feuille le numéro du flacon et l'aliment reconnu. Chacun renouvelle dix fois cette manipulation. Après avoir donné les bonnes réponses, proposez-leur de sentir à nouveau les aliments qu'ils n'ont pas identifiés.

Le toucher :

Procurez-vous un sac en plastique ou en toile (une taie d'oreiller peut convenir) et une quinzaine de fruits et de légumes de formes et de textures variées. Placez les aliments dans le sac et demandez aux enfants d'en attraper un, de le décrire et de trouver son nom avant de le sortir du sac.

Le goût :

Procurez-vous un aliment représentant chacune des quatre saveurs : du citron pour l'acide, du miel pour le sucré, du cacao amer pour l'amer et du sel pour le salé.
Faites goûter les aliments aux enfants et demandez-leur de décrire, de qualifier le goût qu'ils ressentent.

L'ouïe :

Un élève, caché derrière un rideau, manipule différents aliments ; les autres enfants doivent deviner le nom de l'aliment, simplement guidés par le son.
ex : manger une biscotte, verser de l'eau dans un verre, couper un aliment dans une assiette, éplucher une carotte, fouetter un liquide, faire tomber des lentilles, du riz ou des pâtes dans une casserole, etc.

Activité

Croques-tu énergique ?

☞ *page 28 du livret enfant*

L'objectif de cette activité est de découvrir le rôle des aliments dans l'effort physique.

Réponses :
1/b, 2/b, 3/a, 4/b, 5/a, 6/b, 7/b, 8/a

• Avant l'effort, il vaut mieux privilégier les glucides complexes (pâtes, céréales, pains) aux glucides simples (bonbons, pâtisseries, soda).
• Il faut boire de façon régulière sans attendre d'avoir soif.
• Il faut bien se nourrir dès le matin et faire des pauses régulières.
Il est préférable de boire de l'eau, car c'est elle qui désaltère le mieux.
• Il faut éviter de manger trop gras (frites, charcuterie...) et trop lourd.
Il faut aussi varier les aliments et surtout ne pas bouder les légumes et les fruits frais, cuits ou secs.

Et ne pas oublier que l'essentiel, est de toujours manger avec plaisir...

Activité

Les recettes

Les objectifs de cette activité sont :
- de découvrir des aliments nouveaux ;
- d'échanger avec les autres à propos des goûts et des habitudes alimentaires de chacun ;
- de vivre et de partager des moments de plaisir et de convivialité autour des repas.

La chasse aux recettes

1er temps, à la maison :
Chaque élève doit réaliser une fiche avec tous les éléments d'une recette originale qu'il apprécie en particulier. Il peut la décorer de dessins qui lui semblent adaptés. On peut aussi demander aux enfants de rechercher, avec l'aide des grands-parents, une recette ancienne.

Les éléments à trouver sont : le titre, le type de plat (entrée, viande, etc.), la température de consommation (chaud ou froid), le pays ou la région d'origine, le degré de difficulté, les temps de préparation et de cuisson, les ingrédients pour 4 personnes, le matériel nécessaire, la préparation, le mode de cuisson, les astuces, des idées de décorations, une idée de menu pour accompagner cette recette.

2e temps, en classe :
Faites lire les fiches des enfants qui ont proposé des recettes peu connues. Demandez aux autres ce qu'ils ressentent à l'écoute de ces explications : auraient-ils envie de goûter ces plats inconnus ?

3e temps :
Avec l'ensemble des fiches, la classe peut fabriquer son livre de recettes. L'ordre de classement des fiches est selon le choix des enfants.

À vos fourneaux !

Pour réaliser une ou plusieurs de ces recettes, les élèves doivent, d'abord faire la liste des ingrédients à acheter.

Exercice supplémentaire
Vous avez commandé des ingrédients pour 4 personnes. Si vous aviez à cuisiner pour 25 personnes, quelles seraient les quantités nécessaires ?

Nous vous suggérons de leur faire cuisiner des plats simples, mais demandant tout de même quelques manipulations : du pain, des gougères, des yaourts, etc. Ne pas oublier de laisser la cuisine aussi propre qu'on l'a trouvée !

Profitez d'une occasion pour leur faire réaliser quelques recettes et invitez les parents à les déguster. Ces recettes seront bien sûr bien présentées et disposées sur une belle table. Insistez sur l'aspect convivial des repas, lieux d'échanges et de partages.

Se référer à la circulaire n°2002-2004 du 3 janvier 2002 (*La sécurité des aliments : les bons gestes*) qui indique les précautions à prendre et les gestes à respecter lors de ce type d'activités en classe.

Débat

J'aime trop les bonbons

«Marie-Jeanne, la dame de la cantine, dit que ce n'est pas bon pour les enfants de manger trop de frites. Elle dit aussi que les légumes c'est bourré de vitamines, qu'on en a besoin pour grandir et que ce n'est pas dans les bonbons qu'on va les trouver.»

Les adultes disent souvent aux enfants qu'il ne faut pas manger trop de bonbons, de chocolat, de gâteaux : pensez-vous qu'ils ont raison ? Pourquoi ?

Est-ce que c'est facile de limiter sa consommation de sucreries ? Est-ce que, par exemple, vous êtes capables de rester une semaine sans manger de bonbons ?

Pourrions-nous réfléchir ensemble à tout ce qui, dans la vie, pousse les enfants à manger des friandises ? (Pour mémoire : le plaisir, la publicité, leur emplacement à portée des enfants dans les magasins, leur aspect très attractif, les adultes qui en offrent pour récompenser ou consoler ou à l'occasion de certaines fêtes…)

D'une façon plus générale, y a-t-il des comportements ou des habitudes dont vous aimeriez vous débarrasser ?

Pour nous aider à réfléchir, l'un d'entre vous pourrait-il nous donner un exemple précis ?

- Pourquoi voudrais-tu changer cette habitude ?

- As-tu trouvé des petits moyens pour t'aider ?

- Est-ce que certaines personnes t'aident ?

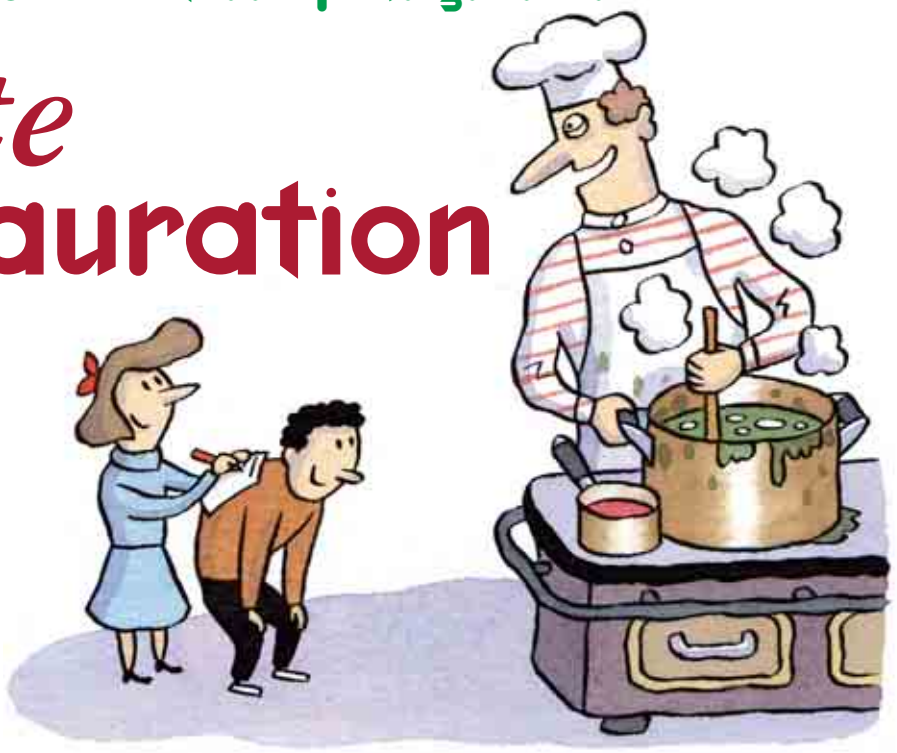
Les autres, avez-vous des conseils à lui donner ? Comment pourrions-nous l'aider à résoudre son problème ?

Pensez-vous que les adultes ont aussi du mal à changer certains de leurs comportements ou certaines de leurs habitudes même s'ils savent que ce n'est pas très bon pour eux ?

Conclusion et prolongement

Je vous remercie de vos témoignages qui nous ont permis de réfléchir. Nous avons parlé des friandises qui sont agréables à manger mais dont il vaut mieux ne pas abuser. Je voudrais maintenant que chacun écrive sur sa feuille personnelle les choses qui lui font vraiment plaisir dans la vie et qui sont bonnes pour la santé.

Enquête en restauration



Activité

L'objectif de cette activité est d'identifier tous ceux qui, dans l'établissement et dans la communauté, ont une responsabilité vis-à-vis des conditions de restauration à l'école, et de proposer des solutions pour les améliorer ou les maintenir.

C'est un travail qui s'échelonnera sur plusieurs semaines voire sur plusieurs mois.

L'activité pourra se dérouler en cinq étapes.

Il ne s'agit pas de faire croire aux enfants que l'on pourra résoudre magiquement tous les problèmes. On sera seulement attentif à ne pas passer sous silence les difficultés et les contradictions de l'école. Dans une démarche d'éducation pour la santé, il est essentiel de ne pas évoquer la seule responsabilité des élèves. Les enfants et plus tard les adolescents seront sensibles à cette honnêteté des adultes.

1. On exprime son point de vue

Pour organiser la réflexion, on considérera que les conditions de restauration concernent cinq domaines :
- la qualité des repas,
- la salle et le mobilier de restauration (décoration, niveau sonore...),
- l'organisation du service (durée des repas, self-service ou service à table, débarrassage...),
- les relations entre enfants,
- les relations entre adultes et enfants.

Répartis en petits groupes, les enfants doivent dire pour chaque domaine :
- ce qui leur plaît, ce qu'ils aiment ;
- ce qui ne leur plaît pas, ce qui leur pose problème ;
- qui, selon eux, pourrait améliorer la situation ou résoudre le problème ;
- de quelle manière ?

2. On écoute le point de vue des autres personnes de l'école

Chaque petit groupe (sauf un, qui réalisera l'étape 3) aura la responsabilité d'interroger une catégorie de personnes : d'autres enfants de l'école, des enseignants, des dames de service, des animateurs de la cantine, des parents, le médecin ou l'infirmière de l'école...
Les entretiens seront toujours structurés autour des mêmes questions que celles proposées aux enfants de la classe : ce qui plaît, ce qui vous gêne, ce qui pourrait améliorer la situation et de quelle manière.

Pour aider les enfants à rendre compte de ce qu'ils auront entendu, on leur conseillera d'utiliser un tableau.

3. On observe, on s'informe

Pour compléter l'enquête d'opinions, on proposera aux enfants d'observer les locaux, le déroulement des repas et de s'informer auprès du personnel de cuisine. On établira avec les élèves une liste de questions dont vous trouverez des exemples ci-après. Le travail du dernier petit groupe d'enfants consistera à répondre à ces questions.

Exemples de questions :

• *Sur la préparation des repas : les enfants pourront visiter la cuisine, interroger le chef de cuisine ou l'intendant.*
- Qui construit les menus ? Selon quels critères ? Existe-t-il une législation à respecter ?
- Qui passe les commandes ? À quelle fréquence ? Auprès de qui ?
- Les aliments sont-ils transformés sur place ou arrivent-ils prêts à être servis ?
- Combien de repas sont servis chaque jour ? Ce nombre pose-t-il problème ?
- Comment sont préparés les aliments ? Avec quels instruments ?
- Combien de personnes travaillent en cuisine ? Quelle est la fonction de chacune ?
- Reste-t-il des aliments à la fin du service ? Qu'en fait-on ?
- Combien coûte un repas ?
- Etc.

• *Sur l'aménagement des locaux et le déroulement des repas.*
- La salle de restauration est-elle décorée ?
- Existe-t-il des aménagements contre le bruit : nappes sur les tables, embouts de plastique sous les chaises, cloisons, pièges à bruit au plafond...) ?
- Combien y a-t-il d'enfants par table ?
- Qui fait le service ? Les enfants y participent-ils ?

- Qui débarrasse et nettoie les tables ?
- Où se trouvent les adultes pendant le repas ? Comment interviennent-ils ?
- Y a-t-il des conflits entre les enfants ? À propos de quoi ?
- Combien de temps dure le repas d'un élève ?
- Les assiettes et les plats sont-ils vides à la fin du repas ?
- Etc.

4. On propose

Il s'agit de faire la synthèse des données recueillies.

- Quels sont les éléments positifs ?
- Quels ont été les problèmes évoqués ?
- Les solutions proposées paraissent-elles acceptables et réalisables ?
- Pour un même problème, les solutions proposées vont-elles toutes dans le même sens ou sont-elles contradictoires ?
- Devons-nous faire des démarches supplémentaires, par exemple rencontrer un représentant de la municipalité ?
- Certains problèmes sont-ils plus urgents ou plus faciles à résoudre ?

Ce travail pourra être préparé par des petits groupes, chacun ayant à faire la synthèse des problèmes de l'un des six groupes de personnes interrogées. Cette étape devra nécessairement s'achever en classe entière.

Les conclusions, positives et négatives, formulées en terme de propositions concrètes, seront présentées par voie d'affichage ou de courrier aux différentes catégories de personnes interrogées pendant l'enquête.

En fonction des problèmes identifiés, il sera peut-être nécessaire que des représentants de la classe rencontrent plus «officiellement» tel ou tel responsable (de l'école, de la mairie, des associations de parents d'élèves...) pour lui soumettre les propositions.

5. On s'engage

Pour garder la trace de tout le travail réalisé et pour favoriser l'implication de chacun, on pourra rédiger une charte de la restauration à l'école.
«Pour que le repas soit un moment vraiment agréable, nous nous engageons, adultes et enfants, à respecter les règles suivantes…»

Cette charte sera proposée à la signature des enfants et des adultes qui déjeunent à l'école. Elle pourra être reproduite et illustrée sur des affiches apposées dans le restaurant.

chapitre 5 ● De la terre à partager

À la soupe

Activité

☞ *page 33 du livret enfant*

L'objectif de cette activité est de découvrir la variété des aliments à travers le monde.

Arto le Lapon préfère **le bouillon de renne.**

Pino l'Italien préfère **le minestrone.**

Victoria l'Espagnole préfère **le gaspacho.**

Fatou la Congolaise préfère **le potage aux noix de coco.**

Ivan le Russe préfère **le bortsch.**

Florence la Française préfère **la bouillabaisse.**

Aki la Japonnaise préfère **le bouillon aux champignons.**

Mikis le Grec préfère **le potage au yaourt.**

Liu le Chinois préfère **la soupe aux vermicelles.**

Samia l'Algérienne préfère **la chorba.**

Le bouillon de renne :
les Lapons sont de grands éleveurs de rennes. Comme il fait très froid en Laponie, ils consomment ce bouillon très gras et très chaud.

Le minestrone :
dans cette soupe italienne, les légumes sont très nombreux et coupés tout petit. On y rajoute des pâtes et du parmesan.

Le gaspacho :
comme le climat est chaud en Espagne, cette soupe de tomates et de concombres est servie très froide, parfois avec des croûtons.

Le potage aux noix de coco :
il est préparé avec la pulpe et le lait de la noix de coco. Il est très pimenté !

Le bortsch :
c'est une soupe à la betterave et à la viande ou au poisson. On la sert généralement avec de la crème aigre !

La bouillabaisse :
c'est la reine des soupes de poissons ! On la prépare à Marseille avec des gros morceaux de poissons, de l'ail et du safran.

Le potage au yaourt :
appellé Tarato, ce potage mélange yaourt, poivrons, aubergines, ail et citron. Il se mange glacé.

Le bouillon aux champignons :
c'est un bouillon très léger qui débute le dîner au Japon. Il est servi dans un petit bol en bois laqué.

La soupe aux vermicelles :
c'est souvent le plat unique en Chine. On y trouve du poulet et des champignons noirs. Les vermicelles chinois sont très longs et transparents !

La chorba :
c'est par cette soupe au mouton et à la coriandre (une herbe) que l'on interrompt souvent le jeûne du Ramadan dans les pays musulmans. Avec un jus de citron, c'est délicieux !

Le *tour du monde* des tables

Activité

Enquête culinaire

L'objectif de cette activité est de prendre conscience de l'existence de modes alimentaires variés et d'en découvrir les raisons. Cette activité permet également de prendre conscience des inégalités de productions alimentaires des pays.

Les élèves réaliseront par petits groupes une enquête sur la cuisine d'un pays qu'ils présenteront sous forme d'un panneau.

Thèmes à aborder sur le panneau

La géographie du pays :
- Où est-il situé ?
- Quel est son climat ?
- Quel est son relief ?
- Est-il bordé par des mers ? Lesquelles ?

La culture de ses habitants :
- De quelles religions sont-ils ? Est-ce que cela a une importance dans la façon dont ils mangent ?
- Quelles céréales cultivent-ils ? Comment ?
- Quels animaux élèvent-ils ? Comment ?
- Est-ce qu'ils pêchent ? Est-ce qu'ils chassent ?

Quelles sont les coutumes de politesse, de savoir-vivre à table et autour des repas ?

Comment préparent-ils la nourriture ?
- sur un feu, dans une cuisine, en plein air...

Comment mangent-ils
- Quand mangent-ils ?
- Quels sont les principaux repas de la journée ?
- Comment prennent-ils leurs repas ? (assis, à genoux, autour d'une table...)

Que mangent-ils ?
- Quel est le plat national ?
- Mangent-ils des choses que vous n'avez pas l'habitude de manger ?
- Est-ce que leur façon de manger a été influencée par d'autres pays ?
- Trouvez un menu de tous les jours.
- Trouvez un menu de fête.
- Trouvez une recette.

Un conseil : choisissez des pays pour lesquels on trouve facilement de la documentation !

Débat

À chacun son territoire

«Les enfants font un match de foot devant le château. Quand Alex marque un but, Léo le prend dans ses bras pour fêter ça. Tom, qui joue dans l'équipe adverse, regarde Léo comme s'il n'était plus son copain».

Qu'en pensez-vous ? Pourquoi Tom réagit-il ainsi ? Que ressent-il selon vous ?

Vous est-il déjà arrivé de vous sentir ainsi trahi ou abandonné par un ami ?

Pour nous aider à réfléchir, l'un d'entre vous pourrait-il nous donner un exemple précis ?

- Comment as-tu réagi ?

- Est-ce que tu as pu en parler à cet ami ?

Dans d'autres domaines que l'amitié, est-ce que c'est facile de partager, par exemple la nourriture, ses jouets ou sa chambre ? Vous arrive-t-il de vous disputer avec vos copains ou avec vos frères et sœurs pour des problèmes de partage ?

Il y a aussi des choses que l'on garde pour soi tout seul, que l'on ne prête pas aux autres ou qui sont secrètes. C'est normal, c'est notre territoire.

Est-ce que parfois vous avez l'impression que les autres ne respectent pas votre territoire ?

Dans ce cas, est-ce que vous arrivez à en parler, à vous défendre ?

Conclusion et prolongement

Nous avons parlé des difficultés du partage. Parfois on éprouve au contraire beaucoup de plaisir à partager. Je voudrais que chacun d'entre vous décrive sur sa feuille personnelle une situation où il a été heureux de partager quelque chose.

Bibliographie

Quelques références sur l'éducation pour la santé à l'école

INSTITUT NATIONAL DE LA SANTÉ ET DE LA RECHERCHE MÉDICALE
Santé des enfants et des adolescents. Propositions pour la préserver.
Paris : Éditions Inserm, collection "Expertise opérationnelle, de l'expertise à l'action", 2003, 187 p.

SOLONEL M., BOUR T., PETTIER J.-C.
Apprendre à débattre : vie collective et éducation civique au cycle 3
Paris : Hachette éducation, collection "Pédagogie pratique à l'école élémentaire", 2003, 224 p.

ARWIDSON P., BURY J., CHOQUET M., *ET AL.*
Éducation pour la santé des jeunes. Démarches et méthodes.
Paris : Éditions Inserm, collection "Expertise collective", 2001, 247 p.

LARUE R., FORTIN J., MICHARD J.-L.
École et santé : le pari de l'éducation
Paris : Hachette livre ; CNDP, collection "Ressources, formation, enjeux du système éducatif", 2000, 158 p.

Éducation à la santé, rôle et formation des personnels d'éducation.
In : Recherche et formation n°28, 1998, 198 p.

SANDRIN-BERTHON B.
La santé s'apprend aussi à l'école
Paris : Éditions ESF, collection "Pratiques et enjeux pédagogiques", 1997, 124 p.

BOEGLI J.-D.
École en santé : quelques clefs
Bruxelles : Éditions Loisirs et pédagogie, collection Éducation, 2000, 1996, 167 p.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ
Promouvoir la santé des jeunes en Europe. Éducation à la santé dans les écoles. Manuel de formation pour les enseignants et autres personnels travaillant avec des jeunes.
Genève : OMS, 1994, 215 p.

ÉCOLE DE SANTÉ PUBLIQUE DE L'UNIVERSITÉ DE LIÈGE
Apprendre et vivre la santé à l'école
Liège : Colloque-conférence des communautés néerlandophone et française de Belgique sur l'éducation pour la santé dans les écoles, 1994, 317 p.

Quelques références sur la nutrition

OLOGOUDOU M.
Le rôle de l'éducation dans l'alimentation
Paris : Conseil économique et social, coll. "Avis et rapports du Conseil économique et social", 2004, 138 p.

CORMAND M.-F. (COORD.)
Nutrition, ça bouge à l'école
Dossier In : La santé de l'homme n° 374, novembre - décembre 2004, p. 17- 47

MINISTÈRE DE L'EMPLOI ET DE LA SOLIDARITÉ, MINISTÈRE DÉLÉGUÉ À LA SANTÉ
Programme national nutrition-santé 2001-2005
Paris : ministère de l'Emploi et de la Solidarité, 2001, 29 p.

ANDRIEN M., HALBARDIER V., COMMISSION EUROPÉENNE. DIRECTION SANTÉ SÉCURITÉ
Planification et évaluation de l'éducation nutritionnelle à l'école : guide méthodologique
Bruxelles : Ceres, 1998, 63 p.

LUFIN A.
L'ali à l'école : petit manuel d'éducation nutritionnelle en milieu scolaire.
Bruxelles : Croix rouge de Belgique, 1997, 32 p.

Textes de l'Éducation nationale

Santé à l'école

- Circulaire n°2003-210 du 1er décembre 2003 / La santé des élèves : programme quinquennal de prévention et d'éducation

- Circulaire n°2002-098 du 25 avril 2002 / Santé de élèves : politique de santé en faveur des élèves

- Circulaire n°2001-012 du 12 janvier 2001 / Orientations générales pour la politique de santé en faveur des élèves

- Circulaire n°2001-013 du 12 janvier 2001 / Missions des médecins de l'Éducation nationale

- Circulaire n°2001-014 du 12 janvier 2001 / Missions des infirmier(ères) de l'Éducation nationale

- Circulaire n° 91-148 du 24 juin 1991 / Missions et fonctionnement du service de promotion de la santé en faveur des élèves.

Éducation nutritionnelle et restauration scolaire

- Note de la Direction de l'enseignement scolaire du 25 mars 2004 : collation matinale à l'école

- Circulaire n°2002-004 du 3 janvier 2002 / La sécurité des aliments : les bons gestes

- Circulaire n°2001-118 du 25 juin 2001 / Composition des repas servis en restauration scolaire et sécurité des aliments

Les références des textes parus au Bulletin officiel de la Jeunesse, de l'Éducation nationale et de la Recherche depuis 1987 et l'intégralité des textes parus depuis 1998 sont en ligne à l'adresse suivante : http://mentor.adc.education.fr/

Quelques livres pour enfants

Documentaires

LABBÉ B., PUECH M.
La vie et la mort
Toulouse : Milan Jeunesse, coll. "Les goûters philo", 2005, 56 p.
La collection "Les goûters philo" expose idées et concepts philosophiques adaptés aux jeunes de 8 à 13 ans. Cet ouvrage propose une réflexion sur le cycle de la vie, l'importance de la vie, la mort comme suite de la vie…
5,50 euros

ROQUES N., HENNIG A.
La planète dans l'assiette : 49 recettes du monde entier
Paris : Mango jeunesse, 2004, 115 p.
Un livre de cuisine pour les enfants où Mouss initie les apprentis cuisiniers aux recettes de l'Afrique, Suzanna aux plats océaniens, etc. Chaque recette est bien détaillée et accompagnée d'un texte sur les pratiques alimentaires locales et les produits utilisés.

BOUCHARDY C.
Copain de la nature : pour une première découverte de la nature
Toulouse : Milan jeunesse, coll. Copain, 2004, 286 p.
Après un chapitre sur les règles et l'équipement de base, cet ouvrage explore les différents milieux naturels et donne des pistes pour repérer l'existence d'une vie sauvage, l'observer, la comprendre, la respecter.
22,60 euros

Le Rochais M.-A.
Manger, quelle histoire !
Paris : École des loisirs,
coll. Archimède, 2003, 45 p.
Cet ouvrage retrace l'histoire des aliments et de l'alimentation ; il s'intéresse aux différents produits, aux rites des repas, aux habitudes alimentaires mais aussi à la domestication des animaux, la conservation des aliments, la malnutrition, l'obésité…
12,50 euros

Benlakhel N.
Sais-tu vraiment ce que tu manges ?
Toulouse : Éditions Milan, coll.
"Les essentiels Milan junior",
2003, 37 p.
Ce document présente l'alimentation du point de vue de l'équilibre alimentaire, de l'agroalimentaire et de la sécurité alimentaire. Les textes sont courts, illustrés de dessins ou de photographies et complétés par un index, une bibliographie et des références de sites internet.
6 euros

Zeitoun C.
Le corps humain
Paris : Mango jeunesse, coll. Kézako ?,
2003, 23 p.
Cet ouvrage explique de façon ludique, à partir d'expériences simples à réaliser, comment fonctionne le corps humain : croissance, squelette, muscles, digestion, respiration…
10 euros

Stassart G.
C'est bon, c'est beau : les arts du goût
Paris : Autrement jeunesse, coll. Junior,
2002, 63 p.
Après avoir convié les lecteurs à observer le monde qui les entoure, cet ouvrage sensibilise les enfants au sujet du goût, d'un point de vue physiologique, et les fait réfléchir sur les mécanismes de l'envie, du dégoût, sur le pouvoir des images et de l'imagination.
10 euros

Rastoin-Faugeron F., Chaud B.
L'alimentation : pourquoi on ne mange pas que des frites
Paris : Nathan jeunesse,
coll. "En grande forme", 2002, 32 p.
Des informations illustrées, des activités ludiques pour comprendre avec Lilou et Rémi ce qu'il faut manger chaque jour.
6 euros

Fontable F., Carles F.
Jardin gourmand : sur une terrasse, un balcon, des étagères, crée ton mini jardin.
Dauphin : Éditions Le sablier,
coll. "Pouce vert", 2001, 26 p.
+ CD audio
Cet ouvrage fournit des conseils pour cultiver des fruits et légumes qui demandent peu de place (carottes, fraises, radis…) et des recettes pour cuisiner les fruits de sa récolte. Un lexique et un CD audio (avec des chansons sur le thème des fruits et légumes et un conte complètent cet ouvrage.
25,76 euros

Fiction

Solminihac (de) O.
C'est quoi mort ?
Paris : École des loisirs,
coll. Mouche, 2003, 39 p.
Émile est parti avec Jésus, le père Noël a emmené grand-mère, le poisson de Marilyn a rejoint le paradis des poissons… Même avec de l'imagination, un enfant a du mal à croire les propos des adultes et s'interroge, à travers ces deuils, sur la mort et sa signification.
6,50 euros

Stroeva A.
Histoires de fruits et de légumes
Paris : Flies France, coll. "La caravane des contes", 2002, 122 p.
Une anthologie avec des encadrés qui éclairent chaque conte par des éléments mythologiques, culturels ou linguistiques pour montrer aux enfants qu'à côté de la vision occidentale du monde existent bien d'autres regards.
13,50 euros

Braud F.
Le couteau de Pépé
Paris : Syros jeunesse, coll. "Les minis Syros", 2001, 32 p.
L'enterrement d'un grand-père à la campagne, observé très simplement par un petit garçon. Une approche saine d'un bouleversement familial qu'on a souvent tendance à cacher aux enfants.
2,90 euros

Mathuisieulx (de) S., Richard L.
Beurk ! Encore des légumes !
Toulouse : Éditions Milan, coll. "Milan poche benjamin", 2001, 24 p.
Ève-Anne n'aime que les pâtes et voudrait ne rien manger d'autre. Mais sa maman n'est pas d'accord et l'oblige à manger aussi de la viande et des légumes. La petite fille en fait des cauchemars toute la nuit, ça ne peut plus durer…
4 euros

Saint Mars (de) D., Bloch S.
Lili n'aime que les frites
Paris : Calligram, coll. "Ainsi va la vie",
1997, 45 p.
Lili n'aime rien... sauf les frites ! Chacun a ses goûts, mais des frites à tous les repas, ce n'est pas bon pour la santé ! Ce petit livre de "Max et Lili" sur la nourriture montre que le calme et la bonne humeur autour de la table sont parfois aussi importants que ce qu'il y a dans les assiettes !
4,90 euros

Honoré C.
Tout contre Léo
Paris : École des loisirs, coll. Neuf,
1996, 127 p.
P'tit Marcel a 10 ans. Il mène une vie tranquille et heureuse avec ses parents et ses frères en Bretagne. Mais un jour, alors qu'il était censé dormir dans sa chambre, il surprend une conversation entre son grand frère Léo et ses parents. La vie de P'tit Marcel bascule quand il apprend que son frère Léo va mourir du sida et qu'il doit faire semblant de ne rien savoir… Alors il se tait, comme les grands. Mais ce silence imposé l'étouffe. Il se révolte soudain contre cette mort annoncée, mais aussi contre le mensonge et le malaise des adultes.
7,50 euros

Poésie

Brami E., Houdart E.
Poèmes à dire et à manger
Paris : Seuil jeunesse, 2002, 134 p.
Anthologie de poésies, chansons et comptines sur le thème de la nourriture.
16,50 euros

Heurté Y., Le Grand C.
Chocolats chauds et autres poèmes à savourer
Toulouse : Éditions Milan, coll. "Milan poche poésie", 2001, 40 p.
24 petits et grands poèmes gourmands.
4,50 euros

Morgenstern S.
Potins du potager
Paris : École des loisirs, coll. Mouche,
1999
Poèmes bilingues anglais / français sur les légumes.
7,90 euros

Matériel pédagogique, vidéos

Série « Bon appétit les enfants »
Paris : CNDP, Coll. "Côté télé", 2003
Cette série diffusée par le CNDP (coéditée en partenariat avec Marathon, La Cinquième, Cinéphil et Sirocco) compte 4 numéros. Chaque numéro comprend 3 ou 4 courts métrages documentaires de 13 minutes et un livret d'accompagnement. Chaque court métrage met en scène un enfant qui réalise un plat ou un repas typique de son pays. Au-delà des recettes et des saveurs nouvelles, c'est l'occasion de découvrir la variété des traditions et des cultures, de s'ouvrir aux autres. Les pays représentés : Israël, Géorgie, Kazakhstan, Sénégal, Maroc, Afrique du Sud, Jamaïque, Mexique, Trinidad, Inde, Turquie, Thaïlande, Japon.
Diffusion Scérèn - CNDP :
http://www.sceren.fr
12,96 euros / numéro

Jardiner avec les enfants : pistes pour réaliser un jardin pédagogique
Paris : Graine Île-de-France,
Valenciennes : Association des jardiniers de France
Réalisé par des éducateurs praticiens du jardin à l'intention des enseignants et animateurs, ce dossier pédagogique présente l'intérêt et les objectifs des activités de jardinage. Treize fiches pratiques permettent d'aborder le jardinage sous plusieurs angles : scientifique, artistique, ludique et technique.
Diffusion Graine Île-de-France
11 euros + frais de port

À LA DÉCOUVERTE DU MONDE DE L'ALIMENTATION
Paris : Les enfants du goût, 2001, 114 p. + 12 p.
Destiné aux cycles 2 et 3, cet outil est composé d'un livre pour le maître et de 30 livrets pour les élèves. Il propose une approche globale et transversale de l'alimentation, de l'origine des aliments aux grands principes de l'équilibre alimentaire et de l'hygiène de vie.
Diffusion Scérèn - CNDP : http://www.sceren.fr
38 euros

LÉA ET GASPARD
Paris : Télé Images Kids, 1995
Série d'animation franco-canadienne composée de 26 épisodes de 5 minutes (3 vidéocassettes). Léo et Gaspard réinterprètent à leur manière les contes et histoires du monde entier (Le petit Poucet, Frankenstein…) pour parler de nutrition aux enfants.
Diffusion : Télé Images international

Ressources sur le Web

[Dernière visite de chaque site le 25/10/05]

http://www.eduscol.education.fr/
C'est le site pédagogique du ministère de l'Éducation nationale. Trois rubriques intéressent plus particulièrement l'école élémentaire : les rubriques "École" (avec une sous-rubrique "Sciences à l'école"), "Vie scolaire et éducative" et "Innovation".

http://carrefour-education.telequebec.qc.ca/actualite/chroniques.asp?affiche=true&no=63
Carrefour éducation est un espace virtuel dédié aux enseignants qui regroupe des ressources didactiques francophones. Il a été créé à l'initiative du ministère de l'Éducation du Québec. Dans sa rubrique "Actualité / chroniques", une chronique intitulée "L'alimentation en quelques clics" propose un répertoire de sites thématiques avec accès direct à l'activité, au scénario pédagogique, à l'information ou à la feuille d'activité à imprimer. Pour chaque lien, un court résumé ainsi qu'une indication du niveau d'enseignement sont fournis. Des pictogrammes permettent de repérer rapidement les sites qui contiennent des extraits vidéo et ceux qui proposent une activité où l'élève utilise l'ordinateur.

http://www.mangerbouger.fr/pro/education/enseignants/intro.php
Produit par le ministère de la Santé et des Solidarités et l'Inpes, c'est le site du plan national nutrition-santé (PNNS). Il propose en particulier une rubrique destinée aux professionnels de l'éducation. On y trouve les recommandations nutritionnelles et on peut y télécharger les différents guides nutrition du PNNS.

http://www.inrp.fr/lamap/accueil.html
Le site "La main est la pâte" est un outil destiné à aider les enseignants de primaire à pratiquer les sciences en classe. On y trouve de nombreuses ressources (pédagogiques, scientifiques, activités de classes, textes officiels) et des outils d'échange (réseau d'entraide, liste de diffusion).

http://www.jardinons-alecole.org/pages/intro.asp
Ce site est proposé par le Groupement national interprofessionnel des semences et plants, avec le concours de deux professeurs de sciences naturelles. Il comporte de nombreuses rubriques destinées à promouvoir la mise en œuvre de jardins pédagogiques à l'école. On y trouve notamment une rubrique "Culture" très complète sur ce qu'on peut cultiver à l'école, une rubrique "Prolongements" qui propose des pistes pédagogiques pour exploiter cette activité de jardinage dans toutes les disciplines et une rubrique "Documentation" très fournie : ressources bibliographiques, lieux à visiter, actions…

http://www.genefede.org/menu.php?mbre=&partie=5&page=20
C'est la rubrique "Généalogie à l'école" de la Fédération française de généalogie. On y trouve des documents en ligne ainsi qu'une invitation à contacter le groupe de travail "Généalogie à l'école" qui a les objectifs suivants : recenser les expériences de généalogie menées dans les établissements scolaires (du primaire au lycée) ; créer et diffuser la documentation et les conseils de base destinés aux personnels enseignants qui souhaitent entreprendre de telles expériences.

Ce coffret a été réalisé par
le Dr Brigitte Sandrin-Berthon et Béatrice Bressac (CFES)
avec la collaboration du Dr François Baudier (CFES/GREEN),
Fiches d'évaluation
Dr Catherine Leynaud Rouaud (SAFRANE Sud/GREEN) et Cécile Delesalle (SAFRANE)
Actualisation en 2005
Remerciements à
Maïa Baudelaire et Laurence Legrand
Illustrations
Robert Barborini - Serge Bloch
Conception graphique
Dans les villes - Strasbourg
Janvier 1997

Il a été actualisé en 2005 et mis en conformité avec les objectifs du Programme national nutrition-santé (PNNS).
Cette actualisation a été réalisée à l'Inpes par :

Corinne Delamaire et Philippe Guilbert
(Direction des affaires scientifiques)

Vincent Fournier
(Direction des éditions et des stratégies de diffusion)

Fabienne Lemonnier et Bruno Housseau
(Direction de la communication et des outils pédagogiques)

Léo et la terre

Programme National Nutrition Santé